

# NÁUSEA Y VÓMITOS MATUTINOS

Es común sentir náusea o vomitar durante los 3 primeros meses de embarazo. Generalmente esto ocurre en las mañanas pero puede ocurrir en cualquier momento del día. A partir del cuarto mes de embarazo probablemente se sentirá mejor. Para disminuir la náusea y vómitos matutinos, haga lo siguiente:

- **¡Coma a menudo!** Aunque no sienta hambre, trate de comer algo cada 2 ó 3 horas. Tener el estómago vacío puede causar mayor malestar.
- **Antes de levantarse de la cama, coma algunas galletas de soda, cereal seco, pan tostado, palillos de pan, palomitas de maíz, wáfers de vainilla o pretzels.**
- **Beba líquidos entre comidas.** Beba jugo 100% de fruta, leche con bajo contenido de grasa, agua, refrescos sin cafeína. Beba líquidos a menudo, especialmente si tiene vómito.
- **Coma menos alimentos grasosos.** Deje de comer alimentos fritos, mantequilla o margarina, aliño para ensaladas, salsas, tocino, salchichas, pasteles, pizza, donas. Coma fruta fresca, carne baja en grasa y leche y aliños con bajo contenido de grasa.
- **Coma un alimento ácido o salado.** Algunas mujeres sienten que la náusea y los vómitos disminuyen cuando comen algo ácido como limón o salado como pretzels.
- **Coma alimentos que la hagan sentir bien.**
- **El olor de la comida durante la preparación puede ocasionar malestar.** Cocine con el ventilador encendido o con una ventana abierta. O mejor aún, que otra persona cocine cuando sea posible. Tenga a la mano alimentos que no requieren ser cocinados y que no tienen un olor fuerte. Coma:
  - fruta fresca
  - yogurt
  - nieve
  - huevo duro
  - sandwiches fríos
  - queso y galletas de soda



## Más consejos

- **Trate de identificar los olores que le causan malestar y evítelos.** Los olores pueden causar o empeorar “la náusea o vómitos matutinos”.
- **Si fuma, deje de hacerlo o reduzca significativamente el consumo de cigarrillos.**
- **Trate de descansar a menudo.** Si está muy cansada, pueden empeorar la náusea y “los vómitos matutinos”.
- **¡Muévase lentamente!** No haga movimientos repentinos. Levántese lentamente de la cama o de una silla.
- **No beba líquidos que contengan cafeína.**

Comuníquese con su médico si vomita más de tres veces al día. No tome ninguna medicina sin obtener antes la aprobación de su médico.

